“निवडक व्यायाम व प्राणायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमचा १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या बॉक्सिंग खेळाडुच्या शारीरिकक्षमतेवर व व्यक्तिमत्वावर होणाऱ्या परिणामाच अभ्यास”

शारीरिक शिक्षणशास्त्र विदयाशाखा अंतर्गत शारीरिकशिक्षण विषयाच्या विदयावाचस्पती (पीएच.डी.) पदवीसाठी सादर करण्यात येणाऱ्या शोधप्रबंधाचा आराखडा मान्यतेस्तव सादर

संशोधन आराखडा
(प्रारुप)

संशोधनकर्ता

राठोड दयाराम मुनसिंग

मार्गदर्शक

डॉ. मनोज पैजने

(क्रीडा विभाग प्रमुख)

यशवंत महाविदयालय नांदेड

स.न. २०१९

प्रस्तावना

शिक्षण व शारीरिकशिक्षण ही जिवनभर चालणारी प्रक्रिया आहे. ज्यामध्ये शारिरीकक्रीया व क्षमतांच्या माध्यमातुन मुलांच्या संपुर्ण व्यक्तिमत्वाचा सर्वागिण विकासावर भर दिला जातो. ज्यामध्ये शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, राष्ट्रीय एकात्मता, व्यक्तिमत्व, नैतिक्ता इत्यादी घटकांचा समावेश असतो.

आपल्या भारतदेशांत तसेच महाराष्ट्रात खेळाचा विकास केला पाहीजे,तसेच खेळाच्या दर्जामध्ये सुधारणा झाली पाहिजे. शिक्षण व शारीरिकशिक्षण हया एकाच नाण्याच्या दोन बाजु आहेत. हयामुळे मानवी जिवन जगत असताना चकाकी येते व जिवन तेजस्वी बनण्यास मदत होते.

आधुनिक प्रगतशिल विज्ञान युगाच्या काळात शरीरिक शिक्षणाला विशेष महत्व प्राप्त झाले आहे. या विज्ञानयुगात मानवाच्या शारीरिक हालचाली कमी झालेले आपणास दिसुन येतात, त्याचे आरोग्यही धोक्यात आलेले दिसुन येत आहे. त्याचे जिवनच अतिषय गतीमान बनले आहे. त्यामुळेच मानवांचे शारीरिक व मानसिक आरोग्य कमकुवत बनत चालले आहे. मानव खरोखरच निसर्गापासुन दुर जात असल्यामुळे व सुखांच्या कल्पना बदल्यामुळे तो शारीरिक व मानसिक कमकुवत बनत चालला आहे. या आधुनिक काळात शारिरीक शिक्षणाचे महत्व पटवुन देण्यासाठी खेळाच्या माध्यमातुन शारीरिक मानसिक आरोग्य कशाप्रकारे बदलत जातात त्याचे महत्व प्राप्त होत आहे. वास्तविकरित्या शारिरीक शिक्षणाचा जन्म मानवाच्या हालचाली बरोबरच झालेल्या आहेत. शारिरिक हालचाल ही मानवाची सहज प्रवृत्ती आहे. त्यालाच शारीरिक शिक्षण ही संज्ञा प्राप्त झाली.

सध्याच्यास्थितीत शारीरिकशिक्षण व योगा, प्राणायामाचे महत्व काही प्रमाणात दिसुन येते. त्याचे ज्वलंत उदाहरण म्हणजे व्यायाम शाळेचे रुपांतर आज फिटनेश केंद्रामध्ये रुपांतरित झालेले आपल्याला दिसुन येईल. तसेच ठिकठिकाणी योगाभ्यास प्राणायाम केंद्रे चालवली जात असल्याचे आपल्याला पाहायला मिळते.

भारतात खेळ व शारीरिकशिक्षणाची प्राचीन परंपरा आहे. मानवाला यातुन यशस्वी जिवन जगता येते किंवा साधता येते. रामायन महाभारत काळामध्ये मोठ,मोठे आश्रम, गुरूकुल व्यवस्था हीच विदयालय व महाविदयालयाचे केंद्र होते. या आश्रमातुन धर्मसंस्कार, ज्ञान, शारीरिकशिक्षण अशा प्रकारचे शिक्षण दिले जात होते. परंतु प्राचिन काळातील शारीरिक शिक्षणाची संकल्पना ही थोडी वेगळी होती. त्या काळात शरीर सुदृढ व आकर्षक बनविने व त्याकरिता मलविदया, घोडेस्वारी, तलवारबाजी , धनुर्विदया मुष्टीयुध्द इत्यादी गोष्टीचा शारीरिकशिक्षणत समावेश होता.नंतर काही काळानंतर हळूहळु परिस्थिती बदलत गेली,आज आधुनिक जगात विविध प्रकारच्या तंत्रज्ञानाच्या सहाय्याने प्रत्येक विभाग वेगळा करून व त्याचा अभ्यास करुन व त्यावर संशोधन करुन आपल्याला बरीच माहिति प्राप्त झाली आहे. त्याच माहितीच्या आधारे खेळ क्रिडा व कला यामध्ये काळानुरुप मोठयाप्रमाणात बदल होत आहे. त्याच माहितीच्या आधारे खेळ क्रीडा व कलामध्ये आज आपल्याला “व्यक्तितितक्या प्रवृत्ती” या म्हणी प्रमाणे प्रत्येक विदयार्थी हा खेळाडु यांची शारीरिक क्षमता भिन्न,भिन्न असू शकते. प्रत्येकांची विचार करण्याची प्रवृत्ती वेगवेगळी असु शकते. प्रत्येकांचा बुध्यांकपण वेगवेगळा असु शकतो.

क्रीडा क्षेत्रात आपणास असे दिसुन येते की, खेळाडुला खेळात उत्कृष्ट प्रदर्शन करण्याकरिता त्याची शारीरिकक्षमता बरोबरच व्यक्तिमत्व विकासाची क्षमता असने आवश्यक आहे. शारीरिक क्षमतेत गती, ताकद, चपळता, सहनशिलता,लवचिकता शक्ती, दमदारपणा,श्वसनक्षमता तर व्यक्तिमत्वात शारीरिक मानसिक, वर्तन, अभिरुची, अभिवृत्ती, कृतिक्षमता इत्यादी गोष्टीचा समावेश होतो.

“व्यक्तिमत्व म्हणजे शरीररचना, वर्तनविशेष, अभिरूची,अभिवृत्ती कृतिक्षमता कर्तव्य आणि कलाविशेष यांचा वैशिष्टयपुर्ण संघ होय.”

व्यक्तिमत्व हे व्यक्तीच्या कोणत्याही एका शारीरिक व मानसिक गुणधर्मात समावलेले नसुन हे संघरूप आहे या संघरुपी घटकामध्ये केवळ सुसंगतपणे व सातत्याने दिसुन येणाऱ्या शारीरिक, मानसिक, सामाजिक गुणधर्माचा समावेश होतो. प्रत्येक व्यक्तिचे व्यक्तिमत्व ज्या गुणधर्मावरून स्पष्ट होतो त्या गुणधर्माचा अविष्कार सामान्यत: सामाजिक वर्तनामध्ये दिसुन येत असल्यामुळे व्यक्तिमत्व या कल्पनेस प्रामुख्याने सामाजिक संदर्भ प्राप्त झाला आहे. कोणत्याही व्यक्तिच्या व्यकितमत्वाचा इतर व्यक्तिवर प्रभाव पडतो. हा प्रभाव शरीररचना, वर्तन विशेषशनातुन पडत असतो. वर्तनाच्या मुळाशी मानसिक कल,अभिरुची, अभिवृत्ती, कृतिक्षमता इ. गोष्टी असतात. म्हणुनच व्यक्तिमत्व हे सर्वगुणांचा संघ होय. हया वयक्तिमत्व विकासावरील डॉ. निलम देशमुख याची चाचणी ही घेण्यात येईल.

वर्तमान जिवनामध्ये शारीरिकशिक्षणामध्ये प्रशिक्षणाला फारच महत्व प्राप्त झाले आहे. प्रशिक्षणामुळे खेळाडुचे संपादन कौशल्यात वाढ होऊ शकते. शारिरीक शिक्षणाचा अभ्यासक्रम राबवताना तो विदयार्थ्यांच्या पदरात कितपत पडला त्यातुन त्यांनी काय साध्य केले, त्याचा दर्जा काय आहे. इत्यादी तपासण्यासाठी वेगवेगळया कसोटया घेऊन मोजमापे घेऊन त्याचे मुल्यांकन करावे लागते तरच शिक्षकाला आपण योग्य मार्गाने जात आहोत किंवा नाही हे कळते. अशा शारीरिक क्षमतेच्या कसोटया, शारीरिक क्षमता, चपळता, शारिरीक कार्य करण्याची पात्रता, शरीर समतोल शारीरिक तंन्दुरुस्ती शरीराच्या कार्यक्षमतेवर अवलबुन असते. हे सर्व कसोटया घेऊनच ठरवावे. लागते.

अमेरिकेतील American Alliance for Health physical education and Recreation (AAHPER) या संस्थेने सन 1958 मध्ये युक्काच्या शारीरिकक्षमता मोजण्यासाठीच्या परिक्षणात संबंधी परिक्षण पुस्तीका,नियमावली मध्ये प्रसिध्द केलेल्या प्रशिक्षणात परिक्षणे घेण्याची कार्यपध्दती व व्यवस्था संबधी संपूर्ण माहिती दिली होती आठ मुख्यबाबी युवकाच्या शरीरांचा शारीरिकक्षमता मोजण्यासाठी निवडलया होत्या, त्या या संशोधनासाठी उपयोगात आणल्या जातील.

❖ समस्या सुत्रण :-

शारीरिकक्षमता व व्यक्तिमत्व हे दोन्ही घटक प्रत्येकामध्ये कमी जास्त प्रमाणात असतात. शारीरिक क्षमता ही त्या व्यक्तिच्या दैनंदिन कार्यावर किंवा व्यायामावर अवलंबून असते त्या, त्या खेळातील खेळाडुची शारीरिक क्षमता वेगवेगळी असू शकते हे वाढवण्यासाठी संशोधनाच्या माध्यमातुन शक्य होईल का? त्यासाठी काम करावे लागेल? निवडक व्यायाम व प्राणायाम प्रशिक्षणाव्दारे ते शक्य आहे का? अशी कल्पना आल्यावर तज्ञांशी, मार्गदर्शकांशी विचारविनीमय करून संशोधनाचा हा विषय होऊ शकतो असे वाटल्यावर मार्गदर्शकाची चर्चा करूण समस्याचे सुत्रण खालील प्रमाणे केले.

"निवडक व्यायाम व प्राणायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या बॉक्सिंग खेळाडुच्या शारीरिकक्षमतेवर व व्यक्तिमत्वार होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास"

❖ संशोधनाचे महत्व :-

कोणत्याही समस्येचा अभ्यास संशोधनाकरिता निवडण्यापूर्वी ती समस्या सोडविणे का आवश्यक आहे व त्या समस्याचे निराकरण करुन उत्तर हे कशाप्रकारे, हया बॉक्सिंग खेळाच्या क्षेंत्रात उपयोगी पडेल यांचे महत्व जाणुन घेणे आवश्यक आहे. कोणताही संशोधन उपक्रम हा संशोधनाकरिता असु नये व त्याची आवश्यकता भासण्याची खालील कारणे आहेत.

१) या संशोधनाव्दारे १७ ते १९ वयोगटातील मुलीच्या शारीरिक क्षमते संबंधी माहिती मिळेल.

२) निवडक व्यायाम प्रशिक्षणामुळे मुलींच्या शारीरिकक्षमतेवर काय परिणाम होईल यांची माहिती मिळेल.

३) प्राणायाम प्रशिक्षणमुळे मुलींच्या शारीरिकक्षमतेवर काय परिणाम होईल यांची माहिती मिळेल

४) निवडक व्यायामाचा १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या व्यक्तिमत्वार काय परिणाम होईल यांची माहिती मिळेल.

५) प्राणायामाचा १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या व्यक्तिमत्वार काय परिणाम होईल यांची माहिती मिळेल.

६) निवडक व्यायाम व प्राणायाम प्रशिक्षणामुळे १७ ते १९ वयोगटातील वयोगटातील शारीरिकक्षमता व व्यक्तिमत्वावरील परिणामाची माहिती मिळेल.

❖ संशोधनाचा उद्देश :-

१) १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या शारीरिकक्षमतेची माहिती प्राप्त करणे.

२) १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या व्यक्तिमत्वाची माहिती प्राप्त करणे.

३) निवडक व्यायाम प्रशिक्षणमुळे १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या शारिरीकक्षमतेवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करणे.

४) प्राणायामाचे १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या शारिरीकक्षमतेवर होणाऱ्या परिणामांचा अभ्यास करणे.

५) निवडक व्यायाम प्रशिक्षणमुळे १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या व्यक्तिमत्वाच्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

६) प्राणायामाचे १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या व्यक्तिमत्वाच्या परिणामाचा अभ्यास करणे.

७) १७ ते १९ वयोगटातील मुलींची शारीरिकक्षमतेची माहिती प्राप्त करणे.

❖ परीकल्पना :-

१) निवडक व्यायम प्रशिक्षणामुळे बॉक्सिंग खेळाच्या १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या शारिरीकक्षमतेवर व व्यक्तिमत्वात फरक दिसुन येईल.

२) प्राणायाम प्रशिक्षणामुळे बॉक्सिंग खेळाच्या १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या शारीरिकक्षमतेवर व व्यक्तिमत्वात फरक दिसुन येईल.

३) निवडक व्यायाम व प्राणायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमामुळे १७ ते १९ वयोगटातील मुलींच्या (बॉक्सिंग) शारीरिकक्षमता व व्यक्तिमत्वावर फरक दिसुन येईल.

❖ संशोधनाची व्याप्ती :- मर्यादा

संशोधन करत असताना संशोधनाची व्याप्ती व मर्यादा ठरविणे आवश्यक असते.

१) या संशोधनाचे कार्यक्षेत्र जिजामाता गर्ल्स हॉयस्कुल व ज्युनिअर कॉलेज सटाणा ता. बागलाण जि. नाशिक येथिल आहे.

२) या संशोधनात १७ ते १९ वयोगटातील बॉक्सिंग खेळाच्या मुलींच्या शारीरिकक्षमते बाबत व व्यक्तिमत्वाचा अभ्यास करण्यात येईल.

३) या संशोधनात शारीरिकक्षमता मोजण्यासाठी AAHPER Youth Fitness Test मुल्यमापनासाठी उपयोगात घेतली जाईल.

४) सदर संशोधनाकरिता केवळ चार महिने (१६ आठवडे) प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल. ()

५) या संशोधनात व्यक्तिमत्वाची प्रश्नावली उपयोगात घेतली जाईल.

६) या संशोधनात १७ ते १९ वयोगटातील मुलीच्या आहाराविषयी संशोधनकर्ता अनभिज्ञ असेल.

७) मुलींच्या आहाराविषयी कोणतीही माहिती ठेवली जाणार नाही.

८) मुलींच्या कौटुबिंक समस्या विषयी / संबंधी माहिती नाही.

९) मुलींच्या दैनंदिन कार्यावर नियत्रण ठेवले जाणार नाही.

❖ व्याख्या :-

❖ व्यायाम :-

१) "व्यायाम म्हणजे शरीराची व मनाची खास चांगली प्रगती करणे म्हणजे व्यायाम होय"

२) "शरीरात उर्जा निर्माण करण्यासाठी जे कार्य काम केले जाते त्यास व्यायाम म्हणतात"

❖ शारीरिक क्षमता :-

"शारीरिकक्षमता म्हणजे अशी क्षमता की ज्या क्षमतेव्दारे व्यक्ती आपले दैनंदिन कार्य न थकता व काळजीपुर्वकरितीने करतो, आपले दैनंदिन कार्य करण्यासाठी जी क्षमता शरीरात असते त्याला शारीरिकक्षमता म्हणतात."

❖ ताकद :-

एखादया होणाऱ्या विरोधावर स्नायुंच्या गटाने एकत्रितपणे मात करण्याच्या क्षमतेला ताकद असे म्हणतात.

❖ सहनशिलता :-

"जास्तीत जास्त वेळा पर्यंत कोणत्याही क्रीयेला करण्याच्या क्षमतेला सहनशिलता म्हणतात."

❖ गती :-

"गती व्यक्तीची ती योग्यता किंवा क्षमता आहे. ज्याव्दारे तो एक सतत हालचाल समानतेने आणि जोऱ्यात करण्यात समर्थ होतो."

❖ व्यक्तिमत्व :-

"व्यक्तिमत्व म्हणजे शरीरचना, वर्तनविशेष, अभिरुची अभिवृत्ती, कृतिक्षमता, कर्तत्व आणि कलाविशेष यांचा वैशिष्टयपूर्ण संघ होय."

"सभोतवीच्या परिसरा बरोबर स्वत:चे समायोजन घडविणारे त्या व्यक्तीच्या शरीर व मानसिक संरचनाचे जे गतीमान संघटन ते म्हणजे व्यक्तिमत्व होय."

❖ प्राणायाम :-

प्राणायामाचा शाब्दिक अर्थ प्राणायामाचा आयाम म्हणजे श्वास लाबवणे असा होतो. महर्षी पंतजली यांनी जी योगसुत्रे तयार केली आहेत. त्यामध्ये “साधनापाद” या प्रकरणातील ४९ व्या सुत्रात प्राणायामाची व्याख्या देतात ते म्हणजे “आपण आपल्या श्वासप्रश्वासाच्या गतीमध्ये, वेगामध्ये जो फरक करतो आणि श्वास (प्राण) रोखुन धरतो. यालाच प्राणायाम असे म्हणतात.”

प्राणायामाची “तास्मन्ततीश्वास प्रश्वासयोर्गातिविच्छेद” प्राणायाम अशी व्याख्या आहे.

आस्नास्थित झाल्यावर श्वास आणि प्रश्वास यांच्या स्वाभाविक गतिचा विच्छेद करणे हा प्राणायाम होय. प्राणावर प्रभुत्व मिळविण्यासाठी श्वसन क्रियेतर नियंत्रण ठेवणे म्हणजे प्राणायाम होय. यात पुरक-कुंभक-रेचक अशा क्रिया केल्या जातात तेव्हा प्राणायाम पुर्ण होतो. अर्थात श्वास घेणे म्हणजे पुरक घेतलेला श्वास रोखुन धरणे (कोंडून ठेवणे) म्हणजे कुंभक प्रश्वास करणे म्हणजे रेचक व परत श्वास कोंडून ठेवणे म्हणजे कुंभक करणे हया क्रिया परिपुर्ण करणे म्हणजे प्राणायाम होय.

“आसन स्थितीत बसुन श्वास घेणे व सोडणे या क्रियावर नियंत्रण करणे म्हणजेच प्राणायाम होय.”

❖ BOXING (बॉक्सिंग)

बॉक्सिंग हा एक रोमहर्षक क्रिडा प्रकार आहे. पुर्वी हा खेळ नुसत्या (फक्त) मुठीने खेळत प्राचीन काळात श्रीकृष्ण- कंस तर भिम दु:शासन इत्यादीच्या मुष्टी युध्दाचे संदर्भ महाभारत काळात आढळतात. प्राचीन ग्रीस मध्ये थीरा येथिल भितिलेपचित्रात इ. स. पुर्व १५२० मुष्टीयुध्दाचे चित्रण आढळते. इ. १८६० च्या सुमारास क्वीन्सबरीचा आठवा मार्क्विस जॉन शाल्टो इग्लस (१८४४-१९००) याने बॉक्सिंगच्या स्वरुपात या खेळाला आधिक नियमबध्द करण्यास प्रारंभ केला.

बॉक्सिंगच्या खेळात दोन खेळाडु हातात विशिष्ट प्रकारच्या १७०.१० ते २८३.५०gm वजनाच्या चमडयाचा मुष्टीघालून परस्परांना ठोसे देऊन विशिष्ट वेळात हरविण्याचा प्रयत्न करतात. आक्रमण व बचाव अशा दुहेरी अंगानी त्यात खेळाडुचे कौशल्यपणास लागते. प्रत्योक नियमयुक्त ठोशास ठोसा चुकवियास व खळण्याच्या विशिष्ट प्रदर्शनिय पध्दतीस ठराविक गुण असतात. विजयी खेळाडुस विस गुण व प्रतिस्पर्धास त्यापेक्षा कमी गुण दिले जातात.हा खेळ जामिनीपासुन साधारणत: ०.७६ मी ०.९६ मी उंच असलेल्या लाकडी चौरस रिगणात चालतो ४५kg पेक्षा कमी वजनासाठी २ मिनिट १ मिनिटाची विश्रांती (२+१+२+१+२) असे तिन डाव असतात.

प्रकरण -२

❖ संबंधीत साहित्याचे समालोचन

सदर अभ्यासाच्या संदर्भाने उपयुक्त असे साहित्य विविध ग्रंथालयातुन हाताळणे गरजेचे असते यांची जानिव संशोधनकर्तास असल्यामुळे सदर साहित्य जेथे,जेथे उपलब्ध होतील होईल त्या ठिाकणापासुन उपलब्ध केले जाईल. त्यासाठी स्वा.रा.तिर्थ मराठवाडा विदयापिठ नांदेड,च्या ग्रंथालयास प्रामुख्याने भेट देऊन तेथिल उपलब्ध साहित्याचा अभ्यास करुन चितन,मनन केल्या जाईल तसेच अभ्यासाच्या दृष्टीने सखोल मार्गदर्शकाच्या मदतीने चर्चा करण्यात येईल.

अशाच प्रकारचे साहित्य नांदेड विदयापिठ, औरंगाबाद विदयापिठ, पुणे विदयापिठ, चंद्रशेखर आगाशे कॉलेज पुणे, शरीरिक शिक्षण महाविदयालय कौठा नांदेड, महाराष्ट्र मंडळाचे शरीरिक शिक्षण महाविदयालय औरंगाबादच्या ग्रंथालयास भेट देऊन साहित्य सदर संशोधना करिता महत प्रयत्नाने उपलब्ध करण्यात येईल. ज्यामुळे सदर संशोधनाची एक निश्चित दिशा ठरविण्यास मदत होईल.

प्रकरण -3

❖संशोधन कार्यपध्दती

1) संशोधन पध्दत :-

या संशोधनासाठी प्रायोगीक पध्दत वापरण्यात येईल.

2) प्रायोगाचा आराखडा :-

या प्रायोगिक पध्दती मध्ये समांतर गट कार्यपध्दतीचा वापर करण्यात येईल.

❖नमुना निवड :-

या संशोधनात जिजामाता गर्ल्स हायस्कुल व ज्युनिअर कॉलेज सटाणा ता.बागलाण जि.नाशिक येथिल १७ ते १९ वयोगटातील ९० मुलींची यादच्छिक पध्दतीने निवड करण्यात येईल.

❖साहित्य व साधणे :-

शारीरिक क्षमता मोजण्यासाठी AAHPER youth Fitness Test वापरण्यात येईल. आणि व्यक्तिमत्वासाठी प्रश्नावली घेण्यात येईल. व खालील प्रमाणे गट पाडण्यात येईल.

❖मुलींचे गट :-

गट अ प्राणायामचा प्रशिक्षण कार्यक्रम राबविण्यात येईल.

गट ब निवडक व्यायाम प्रकारचे प्रशिक्षण राबविण्यात येईल.

गट क नियंत्रित गट

मुलींच्या तिन्ही गटाची पुर्व चाचणी घेण्यात येईल व त्यानंतर प्रशिक्षण राबविण्यात येईल. दोन प्रायोगिक गटास ६० मी. सकाळी ६ दिवस रविवार ४ महिने (१६ आठवडयाचा) प्रशिक्षण अभ्यास राबविण्यात येईल.

प्रशिक्षण संपल्यावर सर्व तिन्ही गटाची मुलींची उत्तर चाचणी हीपुर्व चाचणी प्रमाणे घेण्यात येईल. व्यवस्थितरित्या सर्व नोंदी काळजीपुर्वक करण्यात येतील व त्यासाठी नोंदकार्डचीही उपयोग करण्यात येईल.

प्रकरण :-४

❖माहितीचे पृथ:करण व सांख्यिकीय विश्लेषण-

प्रस्तुत संशोधनासाठी संशोधनकर्ता प्रयोगपुर्ण व प्रयोगाअंती प्राप्त झालेल्या माहितीचे संकलन,वर्गीकरण व अर्थ निर्वचन करेल ज्यामुळे संशोधनाच्या उदिष्टाकाडे जाणे सोपे होईल प्राप्त माहितीच्या आधारे उदिष्टीचा अर्थनिर्वचन व निष्कर्ष स्पष्ट करण्यात येईल.

संशोधनाच्या निष्कर्षापर्यंत पोहचण्यासाठी मध्यमान प्रमाण-विचलन मध्यमान-फरक व ही मुल्य या संख्याशास्त्राचा आधार घेतला जाईल.

प्रकरण:-५

❖सारांश निष्कर्ष व शिफारशी

सारांश निष्कर्ष व शिफारशी या प्रकरणात संशोधनकर्त्याने हा शेध प्रबंध पुर्ण करण्याकरिता प्रकरण १ ते ४ मध्ये केलेल्या व मांडलेल्या बाबीचा आढावा संक्षिप्त स्वरुपात या उदघोषित करण्यात येईल. त्याच बरोबर प्रकरण चार मधुन जे पुढे आलेले निष्कर्ष व अनुषंगाने प्रकरण एक मध्ये केलेली परिकल्पना त्यांच्याशी पडताळुन पाहण्यात येईल. शिवाय या शोध प्रबंधाला अनुसरुन संशोधन कार्य करीत असताना आढळून आलेल्या गोष्टी, सुचना व शिफारशीच्या माध्यमातुन मांडण्यात येईल.

❖संदर्भ ग्रंथ सुची :-

१) कवंर आर. सी. शारीरिकशिक्षा के सिंध्दांत एवं इतिहास (नागपुर :अमीत ब्रदर्श पब्लीकेशन, प्रथमा, आवृत्ती १९९५)

२) ॲफर – स्पेशल फिटनेश टेस्ट मॅन्युअल अमेरिकन असोसिएशन फॉर हेल्थ ॲन्ड फिजीकल एज्युकेशन ॲन्ड रिक्रशेन डी. सी. १९५७

३) प्रा.शंकर तिवाडी – शारीरिक शिक्षण मापन व मुल्यामापन
प्रा. व्यंकटेश वांगवाड –

४) डॉ. एच.ए.माने –शैक्षणिक व शारीरिकशिण संशोधन, विजय प्रकाशन, नांदेड - २००६

५) प्रा.के.ना.देशपांडे –भारतीय शिक्षणाचा इतिहास नित्य, नुतन प्रकाशन दत्तवाडी पुणे
प्रा.आ.ल.माळी

६) प्रा. मोहनकुमार सरपाते –शारीरिकशिक्षणाचा इतिहास आणि पाया, हर्षद पब्लिकेशन नांदेड

७) प्रा. मोहनकुमार सरपाते –स्पोर्टिका, हर्षद पब्लिकेशन, नांदेड

८) आयगार बी.के.एस. – प्राणायाम असोशिएट लॉगनन, लिमिटेड मुंबई -१९८१

९) शर्मा पी.डी. योगासन प्राणायाम करा आणि निरोगी रहा (अहमदाबाद-नवनित प्रकाशन लि. २००६)

१०) प्रा.जुझारसिंग शिलेदार –खेळ संचलन व क्रीडा मार्गदर्शन, (अभय प्रकाशन, नांदेड)
प्रा.विठ्ठलसिंग परिहार

११) Dr. PRADEEP DESHMUKH "Reseqrch Methodology and physical Education"

संशोधक
श्री. राठोड दयाराम मुनसिंग

मार्गदर्शक
डॉ. मनोज पैजने
क्रीडा विभाग प्रमुख
यशवंत महाविद्यालय नांदेड

DR. MANOJ PAINJANE
Research Supervisor,
Yashwant Mahavidyalaya Nanded

Date : -

To
The Director
B.C.U.D.,
Swami Ramanand Teerth Marathwada,
University Nanded

Subject :-Ph.D Registration/synopsis of Mr. Rathod Dayaram Munsing

Respected sir,

I am Forwarding herewith Registration/Synopsis of Mr. Rathod Dayaram Munsing for his Ph.D Registration in the subject of Physical Education his topic of Ph.D is “निवडक व्यायाम व प्राणायाम प्रशिक्षण कार्यक्रमाचा १७ ते १९ वयोगटातील बॉक्सिंग मुलींच्या शारीरिक क्षमतेवर व व्यक्तिमत्वावर होणाऱ्या परिणामाचा अभ्यास”

Please accept the same and oblige the require documents are attached herewith.

Thanking you

Yours Faithfully,

DR. MANOJ PAINJANE
Research Supervisor,
Yashwant Mahavidyalya Nanded